

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невиномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 18.06.2026 14:00:48

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор НТИ (филиал) СКФУ

канд. техн. наук, доцент

А.В. Ефанов

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств	
Направленность (профиль)	Информационно-управляющие системы	
Год начала обучения	2026	
Форма обучения	Очная	Заочная
Реализуется в семестре	2-7	2-6

## Предисловие

1. Назначение: данный фонд оценочных средств предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

3. Разработчик: Турбина Е.Ю., старший преподаватель кафедры гуманитарных и математических дисциплин

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель: Болдырев Д.В., доцент кафедры информационных систем, электропривода и автоматики, кандидат технических наук, доцент

Члены комиссии:

Колдаев А.И., заведующий кафедрой информационных систем, электропривода и автоматики, кандидат технических наук, доцент

Евдокимов А.А., доцент кафедры информационных систем, электропривода и автоматики, кандидат технических наук, доцент

Представитель организации-работодателя:

Остапенко Н.А., кандидат технических наук, ведущий инженер-конструктор ООО «Корпоративный институт электротехнического приборостроения «Энергомера» филиала АО «Электротехнические заводы «Энергомера»

Экспертное заключение: ФОС рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

## 1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий),			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: УК-7</i>				
<p>Результаты обучения по дисциплине (модулю):</p> <p><i>Индикатор: ИД-1. УК-7.</i></p> <p>Выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности;</p>	<p>не в полном объеме осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</p>	<p>имеет общее представление о роли и значение физической культуры в жизни человека и общества; поверхностно анализирует основные показатели физического развития физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий</p>	<p>знает основы физической культуры в жизни человека и общества; анализирует основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; применяет основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма</p>	<p>В полной мере осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; анализирует основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; применяет основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возмо</p>
<p><i>ИД-2. УК -7</i></p> <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособно</p>	<p>не в полном объеме планирует отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленнос</p>	<p>умеет частично планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей</p>	<p>умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей</p>	<p>В полной мере умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом</p>

<p>сти в профессиональной деятельности;</p>	<p>ти с учетом особенностей профессиональной деятельности; использует инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p>особенностей профессиональной деятельности; использовать инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>
<p><i>ИД-3. УК 7.</i> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>не в полном объеме применяет методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применяет научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и</p>	<p>владеет частично способностью применять методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применять научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля</p>	<p>владеет способностью применять методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применять научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля</p>	<p>В полной мере владеет способностью применять методику общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к профессиональной деятельности; применять научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового</p>

	формировани я здорового образа и стиля жизни	жизни	жизни	образа и стиля жизни
--	---	-------	-------	-------------------------

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «северо-кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

### ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

#### Легкая атлетика

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 100 м (с)	15.1	14.8	13.5	17.5	17.0	16.5
2	Бег на 1 км (мин, с)	4:00	3:40	3:20	5:10	4:45	4:20
3	Бег на 1 км (мин, с)	-	-	-			
4	Наклон из и.п. стоя	+9	+11	+ 13	+12	+14	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	-	-	-
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	19
8	Поднимание туловища из положения лёжа	40	50	60	35	40	50
9	Подтягивание на перекладине ( из вися лежа- девушки)	120	11	12	-	-	-
		-	-	-	14	16	18
10	Отжимание из упора лежа	35	40	45	14	16	18
Для студентов 3 курса							
11	Удержание вися на перекладине	51	54	57	25	28	30
12	Бег 400 м (сек)	64	62	60	74	72	70
13	Пряжки со скакалкой	55	65	75	70	75	80

14	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	-	-	-
15	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	11.35	11.15	10.30

### Спортивные игры

#### Волейбол

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1	5.5	5.3	5.0
2	Бег 400 м (сек)	64	62	60	74	72	70
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	180	190	2000
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9.0	8.8	8.2	9.4	9.0	8.8
6	Техническая подготовка						
7	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	60	70	80	50	60	70
8	Верхняя передача мяча над собой (число передач)	10	20	30	10	20	30
9	Подача мяча на точность (число попаданий)	2	3	5	2	3	5
10	Нападающий удар (число попаданий)	2	3	5	2	3	5

Для студентов 3 курса

11	Вторая передача на точность из зоны 3, 6 в зону 4	3	5	7	3	5	7
12	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	3	5	7	3	5	7
13	Подача мяча на точность (число попаданий)	3	5	7	3	5	7

#### Футбол

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1	5.5	5.3	5.0
2	Бег 400 м (сек)	64	62	60	74	72	70
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	180	190	2000
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4.8	4.6	4.5	4.5	4.8	5.0
6	Техническая подготовка						

7	Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой	80	85	90	80	85	90
8	Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	6	7	8	5	6	7
9	Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.	8,7	8,5	8,3	9.0	8,7	8,5
10	Бег 5х30 с ведением мяча	26,0	24,0	23,0	23.0	26.0	28.0
	Для студентов 3 курса						
11	Удары по мячу ногами с рук на дальность	40	43	45	43	45	50
12	Доставание подвешенного мяча в прыжке(см)	58	60	62	58	60	62
13	Бросок мяча на дальность (м)	30	32	34	30	35	40

### Баскетбол

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1	5.5	5.3	5.0
2	Бег 400 м (сек)	64	62	60	74	72	70
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	180	190	2000
5	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4.8	4.6	4.5	4.5	4.8	5.0
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	60	70	80	50	60	70
7	Дальний бросок	5	6	8	5	6	8
8	«Змейка» с ведением мяча 2х15м (сек.)	9.0	8.7	8.4	10.0	9.6	9.4
9	Челночный бег с ведением мяча 3х10м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
10	Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)	6	5	4	6	5	4

### Для студентов 3 курса

1	«Змейка» с ведением мяча 2х15м (сек.)	8.7	8.7	8.4	10.0	9.6	9.4
---	---------------------------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----

2	Бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий)	8	6	4	8	6	4
3	Передачи мяча в стену за	22	20	19	20	19	18

	30 сек. (количество передач)						
--	------------------------------	--	--	--	--	--	--

### Ритмическая гимнастика

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1	5.5	5.3	5.0
2	Поднимание туловища из и.п.лежа	45	50	55	35	40	45
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	240	250	255	180	190	2000
5	Прыжки со скакалкой	115	125	135	145	155	165
6	Отжимание от пола	45	50	55	20	25	35
7	Степ-тест уд/мин	117	90	79	127	98	85
8	Бег «Змейка»	9.0	8.7	8.4	10.0	9.6	9.4
9	Челночный бег 5x10м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
10	Тест-планка/сек.	60	80	90	60	80	90

### Для студентов 3 курса

1	Тест на удержание баланса/сек	5	10	20	5	10	20
2	Тест на гибкость	+6	+9	+12	+12	+14	+16
3	Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	22	20	19	20	19	18

### Настольный теннис

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 10 м (сек)	3.4	3.2	3.0	3.8	3.6	3.5
2	Поднимание туловища из и.п.лежа	45	50	55	35	40	45
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	210	230	240	160	175	185
5	Прыжки со скакалкой	115	125	135	145	155	165
6	Метание мяча для н/тенниса (не менее 4 м)	4	5	6	3	4	5
7	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	15	18	20	14	16	18
8	Сгибание и разгибание в упоре лежа	35	40	45	14	16	18
9	Челночный бег 5x10м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
10	Тест-планка/сек.	60	80	90	60	80	90

### Для студентов 3 курса

1	Попаданием в четко ограниченное пространство	5	8	10	5	8	10
2	Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	22	20	19	20	19	18
3	Подача строго в коридор	5	8	10	5	8	10

### Шахматы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 10 м (сек)	3.4	3.2	3.0	3.8	3.6	3.5
2	Поднимание туловища из и.п. лежа	45	50	55	35	40	45
3	12-минутный бег (м)	3000	3100	3200	4000	4100	4200
4	Прыжок в длину с места (см)	210	230	240	160	175	185
5	Прыжки со скакалкой	115	125	135	145	155	165
6	Метание мяча на дальность Н/б	4	5	6	3	4	5
7	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	15	18	20	14	16	18
8	Сгибание и разгибание в упоре лежа	35	40	45	14	16	18
9	Челночный бег 5x10м (сек)	8.6	8.3	8.0	9.0	8.6	8.4
10	Тест-планка/сек.	60	80	90	60	80	90
Для студентов 3 курса							
11	Дидактическая игра «Кратчайший путь»	5	8	10	5	8	10
12	Дидактическая игра «Защита от мата»	Найти одно решение	Найти два решения	Найти несколько решений	Найти одно решение	Найти два решения	Найти несколько решений
13	Одновременная игра	2	3	5	2	3	5

## **2 Описание шкалы оценивания**

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на положениях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

## **3 Критерии оценивания компетенций\***

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он демонстрирует уверенные знания в выборе основ физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма;

- умеет формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм;

- уверенно владеет методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности;

- показывает высокий уровень физической подготовленности по видам спорта.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он демонстрирует слабые знания в выборе основ физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма;

- не способен формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм;

- слабо владеет методами использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности;

- показывает низкий уровень физической подготовленности по видам спорта.